

QUÉ HACER CUANDO EL NIÑO ES QUISQUILLOSO PARA COMER

Los niños que son quisquillosos para comer comen algunos alimentos y no desean probar algo nuevo.

La mayoría de los niños pasan por una etapa así. No es fácil para los padres.

¿Qué hace que un niño sea quisquilloso para comer?

Todos los niños son diferentes. A algunos les gusta la atención que reciben cuando son quisquillosos. Otros están pasando por una etapa de independencia, alrededor de los 2 años. A otros realmente no les gustan ciertos alimentos.

¿Pasará esta etapa?

Sí, probablemente el niño empezará a comer prácticamente todo pronto. Por lo tanto trate de relajarse.

- ☆ Realice su tarea de proporcionar alimentos saludables a las horas regulares de comidas y meriendas.
- ☆ Deje que su niño haga su trabajo - comer - sin demasiada presión.

¿Qué puede hacer?

- ✓ **Espere** que el niño use la comida para tratar de ganar algún control sobre su mundo. Espere algunas batallas. Trate de no ser demasiado estricto ni demasiado fácil.
- ✓ **Espere** que el niño coma cantidades pequeñas de alimentos. ¿Está creciendo normalmente? Esa es la prueba real.
- ✓ **Espere** que el niño desee comer golosinas, papas fritas y bebidas dulces en lugar de alimentos saludables y leche. Usted debe establecer los límites y las reglas. Esto es parte de su trabajo.
- ✓ **Espere** que su niño esté muy ocupado para comer entre los 2 y 4 años. Haga cosas para tranquilizarlo antes de la comida. Quizás un cuento, o tiempo de tranquilidad.
- ✓ Deje que el niño mire un alimento nuevo varias veces. Luego vea si puede hacer que lo pruebe, aunque no lo trague.
- ✓ Sirva una cantidad pequeña de un alimento nuevo junto con un alimento favorito.

Qué es lo que no debe hacer

- ✓ No convierta la hora de la comida en un campo de batalla.
- ✓ No le ruegue al niño que coma.
- ✓ No lo amenace si no come.
- ✓ No lo soborne para que coma.
- ✓ No ofrezca cocinar algo diferente para que coma el niño.

Solicite más ideas a un dietista o enfermera.



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.